

1 ¿Qué es potencia?

Es la velocidad de liberación de la energía en los procesos metabólicos, es la capacidad de transformar la energía física en fuerza de una manera rápida.

2 ¿Por qué es importante la potencia en edu. física?

Al mantener los músculos fuertes conseguimos una mejor ejecución de movimiento debido a una buena postura, también mejoran la densidad ósea, disminuyendo la posibilidad de fracturas.

3 ¿Cuáles son los tipos de potencia en edu. física?

F. estática      F. Máxima      F. resistencia

F. dinámica      F. Explosiva      F. = es fuerza

4 ¿En qué se diferencia potencia muscular de la fuerza?

Hay una diferencia entre la fuerza muscular y la potencia muscular. La primera se podría definir como un esfuerzo bruto, la segunda implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento.

Traer un ejercicio de entrenamiento de potencia.